



Target

מנויים יקרים, להלן מערכת חוגים חדשה החל מה-01.11.12

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
בוקר					
9:00 עיצוב וחיטוב (דליה)	9:00 עיצוב, מתיחות ו-core (יוליה- שיראל)	9:00 עיצוב וחיטוב (דליה)	9:00 P.B.S (יוליה-שיראל)		9:00 פילאטיס (ויקי)
ערב					
17:30 סדנת בטן	17:30 סדנת בטן	17:30 סדנת בטן	17:30 סדנת בטן	17:30 סדנת בטן	17:30 סדנת בטן
18:00 ריקודי בטן (ורד שבח)	18:00 זומבה (ליה)	18:00 זומבה	18:00 ספיישל טרגט (שיפרה)	18:00 עיצוב וחיטוב (גל)	11:00 יוגה וינאסה (גילי ק.)
19:00 פילאטיס (עודד)	19:00 פילאטיס (ויקי)	19:00 פילאטיס (ויקי)	19:00 בטן, ישבן, ירכיים (יוליה-שיראל)	19:00 קיקבוקס (גל)	
20:00 אירובי מדרגה (עודד)	20:00 עיצוב וחיטוב (יוליה)	20:00 קיקבוקס (גל)	20:00 זומבה (ליה)	20:00 פילאטיס (שלומי)	13:00 קיקבוקס (טליה)
21:00 עיצוב חיזוק וחיטוב (טליה)	21:00 יוגה וינאסה (לירון)	21:00 עיצוב full body (מישל)	21:00 יוגה אשמנה (נאוה)		
22:00 סדנת בטן	22:00 סדנת בטן	22:00 סדנת בטן	22:00 סדנת בטן	22:00 סדנת בטן	22:00 סדנת בטן

שעות פעילות המועדון

בימים ראשון-חמישי : 06:00 - 24:00

ימי שישי : משעה 06:00 – עד כשעה לפני כניסת השבת

ימי שבת : כשעה לאחר צאת השבת – עד 01:00

רחוב ז'בוטינסקי 55 רמת גן , טלפון 03-5755737 , מלפקס 03-5755838